



献立表



| | 5/11(月) | 5/12(火) | 5/13(水) | 5/14(木) | 5/15(金) | 5/16(土) | 5/17(日) |
|-----|--|--|---|---|--|---|---|
| 朝 | 米飯 味噌汁(里芋・葉大根) オクラと湯葉のおかか和え 牛乳 梅干し | 米飯 味噌汁(白菜・エノキ) 切り干し大根の煮付け 牛乳 明太子風味ソース | 米飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) 五目金平 牛乳 海苔ふりかけ | 米飯 味噌汁(モヤシ・しいたけ) さつま芋の煮物 牛乳 玉子風味ソース | 米飯 味噌汁(南瓜・シメジ) 筑前煮 牛乳 たらこふりかけ | 米飯 味噌汁(大根・葉大根) ひじき煮 牛乳 海苔佃煮 | 米飯 味噌汁(さつま芋・油揚げ) 卵の花の炒り煮 牛乳 鮭ふりかけ |
| 昼 | 米飯 清汁(切麩・かまぼこ) 魚の磯部マヨ焼き 豆腐のくず煮 オレンジムース | 米飯 ワカメスープ エビマヨ 炒めナムル 手作り杏仁豆腐 | 胡桃パン【パンの日】 クリームシチュー 南瓜コロッケ 野菜サラダ  | 米飯【マーマレードの日】 味噌汁(厚揚げ・葉大根) 鶏肉のマーマレード焼き 菜の花ソテー  メロンムース | 米飯【ヨーグルトの日】 清汁(切麩・三つ葉) 鶏肉の梅しそ焼き スナップエンドウのソテー フルーツヨーグルト | ハヤシライス(ハンバーグのせ) ミニハンバーグ マカロニサラダ 青リンゴゼリー | 米飯 味噌汁(里芋・ブナピー) 白身魚の竜田揚げ 白菜の炒め煮 バナナ |
| 夕 | 米飯 味噌汁(じゃが芋・エノキ) 鶏肉の蜂蜜レモン焼き 五目煮 大根の和風サラダ | 米飯 味噌汁(かぶ・貝割れ) 鶏肉の胡麻ダレ焼き 里芋の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え | 米飯 清汁(玉麩・ワカメ) 鱈のネギ餡かけ ごぼうの煮物 黄桃缶 | 米飯 清汁(冬瓜・ネギ) 海老の玉子焼き スナップエンドウの煮物 カリフラワーサラダ | 米飯 味噌汁(大根・ブナピー) 豆腐ステーキ 肉味噌かけ ちくわの卵とじ モロヘイヤの和え物 | 米飯 味噌汁(切麩・貝割れ) ホッケの塩だれ焼き がんもの含め煮 白菜の塩昆布和え | 米飯 清汁(玉麩・三つ葉) 豚肉と厚揚げのみそ炒め 冬瓜の水晶煮 玉子豆腐 |
| おやつ | レモンケーキ | カントリーマアム | 吹雪饅頭 | ソフル | 雪の宿 | 蒸し饅頭 | 手作り甘酒焼きドーナツ |



ヨーグルトのここがすごい! ヨーグルトに含まれる乳酸菌には悪玉菌の増加を抑制し、腸内環境を改善する働きがあります。 ※都合により変更する場合があります
 整腸や免疫力の向上、血糖値・血圧の改善、コレステロール値の調整と幅広く活躍してくれます。 ★糖尿病食の方は小鉢が変更になります